

# Étlap



**Óvodás**  
(4-6 év)

**Hétfő**  
2023.11.13.

**Kedd**  
2023.11.14.

**Szerda**  
2023.11.15.

**Csütörtök**  
2023.11.16.

**Péntek**  
2023.11.17.

## Tízórai

-Gyümölcsös tea  
-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)  
-Libamájpástétom (L)  
-Lilahagyma  
E:204,0, ZS:4,9, T:1,5, F:5,4, CH:33,8, C:6,8

-Kakaó (L, O)  
-Briós (G, L, T)  
-Vaj (L)  
-Szalámi  
-Paradicsom  
E:128,0, ZS:0,4, T:0,2, F:0,8, CH:30,2, C:30,1

-Limonádé  
-Burgonyás kenyér (G)  
-Tejes kávé (L, G)  
-Teljes kiőrlésű kifli (G)  
-Sonkakrém (L, M)  
-Paprika  
E:150,0, ZS:3,0, T:1,0, F:4,9, CH:25,7, C:2,9

-Mézés tea  
-Bundás kenyér (G, T)  
E:106,0, ZS:67,8, T:2,7, F:71,7, CH:46,9, C:17,6

## Ebéd

-Legényfogyó leves (L, G, T, Z, O, M)  
-Grízes, ízes tészta (G, T)  
E:526,0, ZS:19,1, T:4,0, F:10,9, CH:71,2, C:36,2

-Csontleves (G, T, L, Z, O, M)  
-Sárgaborsó főzelék (G, L, T, Z, O, M)  
-Fasírt (T, G)  
E:657,0, ZS:42,5, T:4,9, F:37,3, CH:28,6, C:2,2

-Brokkoli krémleves (L, G, T, Z, O, M)  
-Ananászos csirkecomb  
-Rizsköret  
E:585,0, ZS:16,6, T:2,7, F:24,2, CH:76,3, C:1,3

-Tojásleves (T, G, L, Z, M)  
-Paprikás burgonya kolbással (L, T, Z, O, M)  
-Zöldségleves (G, T)  
-Hentes tokány  
-Tésztaköret (G, T)  
E:326,0, ZS:26,1, T:2,6, F:13,3, CH:8,9, C:0,5

## Uzsonna

-Kalács, foszolás (1db 500g) (G, L, T)  
-Vaj (L)  
E:143,0, ZS:1,2, T:0,0, F:4,7, CH:27,6, C:0,0

-Csokipuding (L, G)  
E:138,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,1, CH:31,9, C:14,2

-Zabálom  
E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0

-Banán  
E:158,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,0, CH:36,3, C:0,0

-Ívólé (0,2l)  
E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0

## Összesen

E:873,0, ZS:25,2, T:5,6, F:20,9, CH:132,6, C:43,0

E:924,0, ZS:43,4, T:5,5, F:39,2, CH:90,8, C:46,5

E:690,0, ZS:22,0, T:2,7, F:27,6, CH:87,3, C:11,4

E:160,0, ZS:41,9, T:2,4, F:44,5, CH:145,4, C:3,3

E:1432,0, ZS:93,9, T:5,3, F:85,0, CH:355,7, C:18,1

## Jó étvágyat kívánunk!

**Jelmagyarázat:**  
S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója  
D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: szűftök, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek